

体育系課外活動のすすめ

ー硬式野球部の顧問になってわかったことー

布施川 秀紀*

(2014年11月27日受理)

1.まえがき

硬式野球部のクラブ顧問を務めてきて、感じたことがある。それは、野球部員の中には初めのうち成績があまり良くない学生でも、卒業するまでに成績が上がる学生が多数いるということ。運動をすることによって勉強の成績も上がるという研究成果も他で発表されているが、本校の硬式野球部でもそれが感じられたので、これを報告する。

上記の研究成果の他に成績が上昇傾向にある理由としては、クラブ活動のために削られてしまった時間の中で集中して効率よく勉強し、また運動を通して集中力を養っていることも要因になっていると考えられる。また、部員同士で工夫しながら一緒に勉強をすることで、励ましたり助けあったり、競争したりして学力が向上してるとも考えられる。

2.本校のクラブ活動の時間について

本校には、硬式野球部やサッカー部などの体育系のクラブ活動と吹奏楽部やロボット研究会のような文化系のクラブ活動がある。いずれも放課後においては、授業終了後の午後4時から7時半までにクラブ活動は制限されており、これ以降は原則として活動できない。また、休日についても夜は7時半までとなっている。さらに試験前一週間と試験期間中については、大会など特別な理由がない限りは、クラブ活動は中止である。

3.硬式野球部の活動について

3.1 野球部の組織

1～3年生については、群馬県高校野球連盟に加入しており、いわゆる高校野球に参加している。4～5年生については、高専大会に参加している。

高校野球では、高校の教諭が監督やコーチを担当していることがほとんどであるが、本校の場合、教員に技術的な指導をする者がいないため、上記の高校野球、高専野球共に監督は5年生が担当し、その他の4,5年生がときにはコーチとして部員（高校野球）の指導にあたっている。

現在の部員数は、表1ようになっているが、チームとして維持するにはギリギリの人数である。

表1.硬式野球部の部員数(H26年度)

() は、女子マネージャーの人数で、外数。

1年生	6
2年生	4 (2)
3年生	7
4年生	8 (3)
5年生	6

3.2 公式戦、練習試合

高校野球では、以下に示すように公式戦として県レベルの大会が年に春夏秋の三回実施され、準公式戦として地区リーグ（本校は、前橋、伊勢崎、渋川、沼田、利根の各地区からなる中毛リーグに参加、24校）が春と夏に実施されている。これを4ブロック（1ブロック6校）に分け、各校5試合を戦う。

【公式戦】

- ・春季関東高校野球大会 群馬県予選（4月）
- ・全国高校野球選手権 群馬大会（7月）
- ・秋季関東高校野球大会 群馬県予選（9月）

【準公式戦】

- ・春季中毛リーグ（3月）5試合
- ・夏季中毛リーグ（8月）5試合

この他、主に県内の高校との練習試合を、3月8日の練習試合解禁日から12月1日のオフシーズンまで、試

験による部活中止期間を除いた休日のほとんどで実施している。近年の練習試合の実績は以下のとおりである。

【試合数の実績】

H23年度 練習試合：29日、56試合

H24年度 練習試合：25日、49試合

H25年度 練習試合：26日、50試合

H26年度 練習試合：33日、64試合（予定も含む）

3.3 練習時間

クラブ活動の時間は、先に述べたように平日は午後4時から7時半までの3時間半である。ただし、原則として週に最低一日は野球部としての活動を行わない日を設ける²⁾と、日本学生野球憲章で謳われているため、月曜日を休みにしている。

4.自宅での勉強可能時間について

クラブ活動終了後、片付けをしてから帰宅するため、遠方からの通学生の場合には1時間以上かかる場合もあり、食事や入浴等の時間をとると、自宅で勉強できる時間はあまりない。そこで、野球部員とクラブ活動をしてない学生の勉強可能時間を比較してみると、図1のようになる。

時刻	4	5	6	7	8	9	10	11	12
なし	下校	勉強	勉強	食事	入浴	勉強	勉強	勉強	勉強
あり	部活	部活	部活	部活	下校	食事	入浴	勉強	勉強

図1.平日の勉強時間の比較

単純な比較ではあるが、勉強に当てられる平日一日あたりの時間は、6時間と2時間になり4時間の差がある。休日の過ごし方は人それぞれであると思われるので計算に入れてない。また、練習のない月曜日については活動のない学生と同じ勉強時間と考えて、一週間に $4 \times 4 = 16$ 時間の差があると考えられる。この差の蓄積は非常に大きなものとなるはずである。

5.成績の傾向について

上で述べてきたように、クラブ活動に参加していると、自ずと勉強に当てられる時間が減ってくるわけであ

るので、学業成績も芳しくなくなる可能性が高くなると思われる。このことで、クラブ活動をしないという学生も少なくないし、保護者もそのことを非常に心配している。

しかしながら、ここ数年、野球部の学生を見てきて感じたことは、クラブ活動の時間が多く勉強時間が制限されているにもかかわらず、成績が徐々に上昇してくる学生が多数いるということである。また、常に上位の成績をとっているものも少なくないという印象を受けた。

そこで、ここ何年かの野球部員34人分の成績（順位）について調べてみた。その中で、だんだんと成績が上がってくる者がいたので、その例を図2に示す。横軸は、前期中間、前期総合、後期中間、学年総合の成績を年ごとに並べてある。縦軸は、学科順位である。ただし、個人を特定できないように、詳しい年代や順位は表示していない。

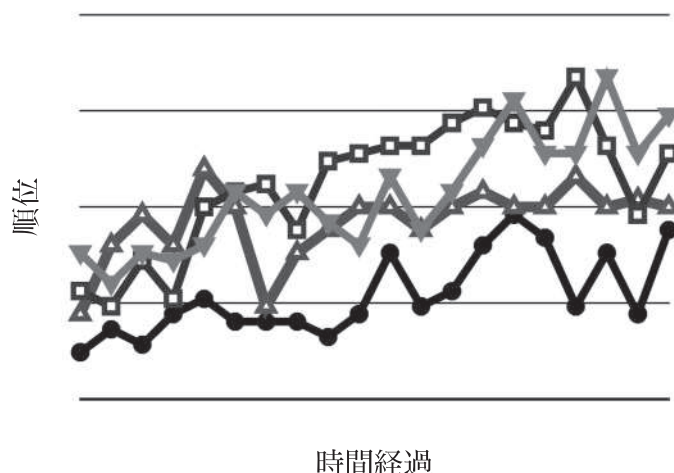


図2.学業成績上昇の例

この例では、半分以上の順位であったものが、上位半分以内の成績に上がった事がわかる。また、概ね成績が上昇した者は、図3に示すように、34人中14人で41.2%、下降した者は6人で17.6%であった。

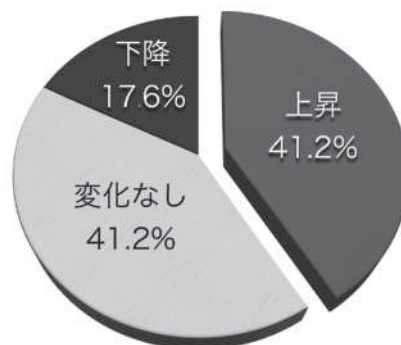


図3.学業成績上昇者の割合

このように、降下した者17.6%に対し、上昇したものが2倍以上の41.2%ということは、顧問にとっても非常に喜ばしい結果である。

6.勉強とクラブ活動との両立について

このように勉強に使える時間が、一般学生に比べてだいぶ少ないが、各教科の宿題や実験レポートなど、運動部に所属している学生に対する課題の軽減や優遇措置などは全くない。そんな状況で、彼らはどのようにして対処しているのか、話を聞いてみたところ、次のようなことであった。

彼らは、不足しがちの勉強時間を朝の授業前、休み時間から捻出している。あるいは、電車通学の場合には、電車の中であったり、乗り換えの待ち時間などを使っている。また、わからないところがある場合には、SNSなどを活用して友達に聞いたりしてる。試験前などのまとまった時間が取れる時には、日頃からのチームワークの良さを発揮して、勉強会を開いたり、野球部の先輩に教えてもらって時間を有効利用してる。このように、クラスメイトのみのつながりでなく、クラスや学科、上下のつながりを有効に使っていると言えよう。

7.野球で集中力を養う

もうひとつ大事なことを忘れてはいけない。野球の1プレーは、ピッチャーの投球で始まり、バッターが打球を打ち、野手が取って塁に送球して終わる。数秒のプレーである。投手の球速は概ね100～140km/hであり、その一瞬に集中してなければ打てないし、野手もその打球に集中してなければ追うこともできない。そのため、

野球部員は1プレー1プレーに集中するという訓練を日夜行っている。

また守備の場合、どのベース上にランナーがいるか、どこに打球が飛んだかで、自分はどこに移動しどのような行動を取るべきか、瞬時に判断して連携プレーを行うべきか、様々なパターンを想定して練習している。

その結果、ここぞという時の集中力が発揮できるようになっている。それにより、試験前の部活動中止期間の限られた時間内だけでもしっかりと勉強できているのではないかと考えられる。まさに、文武両道が実践されていると言えよう。

8.あとがき

硬式野球部に所属する（所属していた）学生の学業成績の推移を調べた結果、半数に近い学生の成績が上昇傾向にあることがわかった。これは、運動と成績の関係を示す研究にも沿う結果であった。これを機会に、本校の学生にも課外活動（特に体育系）を勧める材料に使うことも可能ではないだろうか。それにより野球部の部員不足解消（9人揃わないと試合ができない!）にも貢献できればと考えている。

参考文献

- 1) ジョン・J・レイティ他：「脳を鍛えるには運動しかない!」，NHK出版，2009.
- 2) 「日本学生野球憲章」，日本高等学校野球連盟，第2章第10条2，2010全面改訂.

Recommendation to join a Club activity - Realization after I became the adviser of Baseball Club -

Hideki FUSEGAWA

The relationship between learning and sports are reported by some researchers. They say that students marks go up by studying after doing some physical exercise. After I became the adviser of Baseball Club, I have watched the grade of all of member of Baseball Club. Then I have realized a similar situation. About 40% member's grade go up, and about 40% members keep their grade. So I report them in this article.